

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LEMPAR LEMBING DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA TURBO PADA SISWA KELAS VII SMP

Irianti, Wiwik Yunitaningrum, Edi Purnomo

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi FKIP Untan, Pontianak

Email: Irianti_777@gmail.com

Abstrak: Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah peningkatan kemampuan Keterampilan lempar lembing Dengan menggunakan media turbo pada Sekolah VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui adanya peningkatan Kemampuan Keterampilan lempar lembing Dengan Menggunakan media turbo Pada Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi. Penelitian dilakukan dengan metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi sebanyak 18 siswa, pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*, yang artinya pengambilan sampel dengan diambil semua, dengan jumlah sampel 18 siswa. Teknik penelitian ini menggunakan tes proses pelaksanaan Keterampilan lempar lembing yaitu penilaian pada aspek dalam melakukan gerakan Keterampilan lempar lembing. Analisis data menggunakan rumus presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan Penerapan dengan menggunakan media turbo terbukti dapat meningkatkan kemampuan Keterampilan lempar lembing.

Kata Kunci: Keterampilan Lempar Lembing, Media Turbo

Abstract : About problem which is worked through in this research is How skill ability step-up throw lembing Dengan to utilize turbo media on School VII Negeri 01 Nanga Pinoh's Junior High School Melawi's Regency. To the effect this research is subject to be know to mark sense skill ability step-up throws lembing Dengan To Utilize turbo Pada Siswa's media brazes VII Negeri 01 Nanga Pinoh's Junior High School Melawi's Regency. Research is done with this observational method is Observational Action. Population in observational it is student VII Negeri 01 Nanga Pinoh's Junior High School Melawi's Regency as much 18 students, sample take utilizes to methodic *total sampling*, with the meaning taking sample by taken all, with sample amount 18 students. This observational tech utilizes to essay skill performing process 1 empar is javelin which is estimation on aspect in do skill movement javelin throw. Analisis is data utilizes presentase's formula. This observational result menunjukkan Implement by use of evident turbo media can increase skill ability javelin throw.

Keyword: Skill Javelin Throw, Turbo media

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk mewujudkan cita-cita dan program pembangunan nasional secara menyeluruh, karena dalam dunia pendidikan terdapat aspek pembangunan sumber daya manusia (SDM) sebagai subyek dan objek pembangunan, hal ini bisa dikatakan relevan karena pada dasarnya pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat dimasa datang (Depdiknas 2003:7). Untuk meningkatkan mutu pendidikan seperti pengertian di atas diperlukan sumber daya manusia yang terampil dan profesional didalam mengajar, seperti guru atau pengajar.

Guru sebagai pendidik dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik membutuhkan peningkatan profesional secara terus menerus. Kesuksesan pembelajaran tidak lepas dari pencapaian dari tujuan yang ingin dicapai di dalam pembelajaran. Begitu juga dengan pembelajaran pendidikan jasmani.

Menurut Mu'arifin (2001: 55) "Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bukan sesuatu yang asing bagi diri siswa, sebagai aktivitas gerak yang dilakukan dalam kesehariannya, yang merupakan perwujudan dari karakteristik mendasar dirinya, yaitu dinamis, aktif dan adaptif". Pendidikan jasmani juga memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran di sekolah meliputi Psikomotorik (gerak), Kognitif (pengetahuan), Afektif (sikap). Menurut Winarno (2007: 5) ada 4 ranah di dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang harus dicapai antara lain: (1) Domain fisik; kekuatan, daya tahan dan kelentukan. (2) Domain psikomotor, kemampuan perseptual-motor dan keterampilan gerak dasar. (3) Domain kognitif atau perkembangan intelektual yang terdiri; pengetahuan, kemampuan dan keterampilan intelektual. (4) Domain afektif meliputi perkembangan personal, sosial dan emosional".

Dalam cabang olahraga atletik terdapat nomor-nomor atletik seperti nomor lari, lompat dan lempar, menurut Saputra (2001: 1) "atletik yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar". Di dalam nomor lempar ada beberapa macam keterampilan yang diajarkan di sekolah-sekolah, seperti: 1) Lempar lembing, 2) Tolak peluru. 3) Lempar cakram. Dari ketiga nomor lempar tersebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah pada nomor lempar lembing.

Menurut Ngatiyono (2006:47), "Lempar lembing merupakan olahraga perorangan yang termasuk nomor lempar dalam atletik yang bertujuan melakukan lemparan sejauh-jauhnya dengan teknik yang benar". Sedangkan Menurut Saputra (2001: 67) pengertian lempar lembing "merupakan salah satu kemampuan dalam melemparkan benda berbentuk lembing sejauh mungkin dengan teknik yang benar. Dari pengertian lempar lembing di atas dapat di simpulkan pengertian lempar lembing adalah salah satu nomor dalam perlombaan atletik yang melemparkan benda berbentuk lembing sejauh mungkin dengan teknik yang benar.

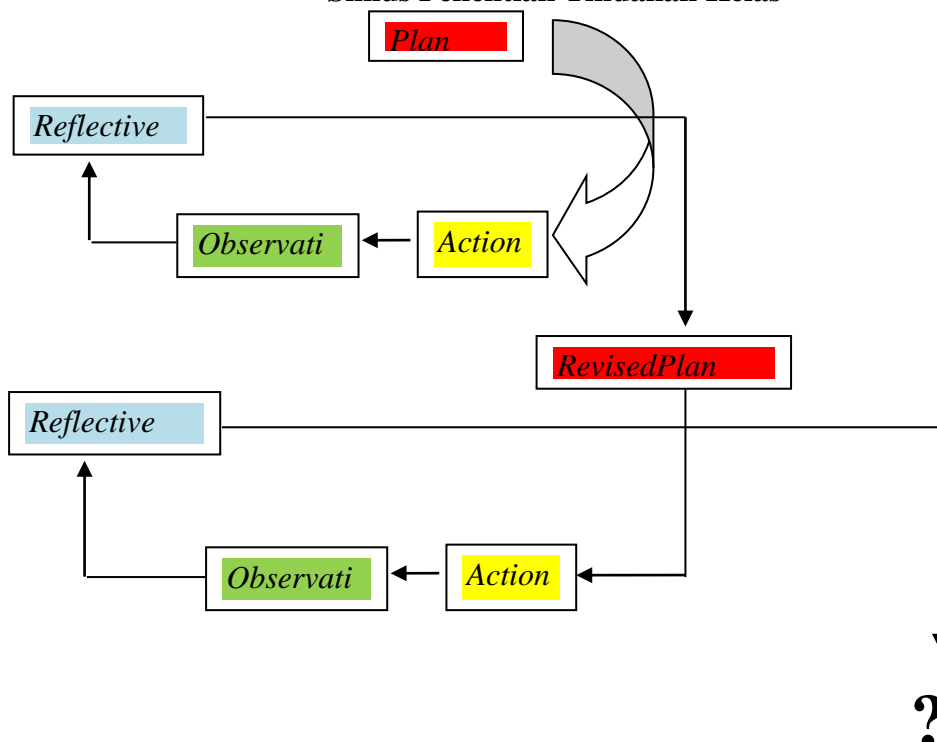
Hasil observasi di lapangan bahwa siswa kesulitan dalam melakukan lempar lembing, selain itu siswa tidak bersemangat dalam melakukan pembelajaran lempar lembing karena pembelajaran selama ini kurang bervariasi dan monoton. Media turbo selama ini belum pernah digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan lempar lembing. Oleh karena itu, peneliti mencoba untuk menerapkan media turbo dengan harapan dapat meningkatkan keterampilan lempar lembing siswa VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yang melalui beberapa tahap. Pada tahap penelitian tindakan kelas ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Lewin Kemmis dan Mc Taggart antara lain: (1) menyusun rencana, (2) pelaksanaan rencana kegiatan, (3) observasi, dan (4) refleksi (Soedarsono, 2001: 20).

Adapun prosedur dalam penelitian ini adalah: (1) mengidentifikasi masalah, yang dilakukan berdasarkan hasil observasi peneliti terhadap proses pembelajaran yang dilakukan, (2) merumuskan masalah, yang dilakukan secara kolaborasi antara peneliti sebagai guru (3) menyusun rencana tindakan (siklus I) yang juga dilakukan secara kolaborasi, (4) melakukan tindakan (proses pembelajaran) sesuai dengan rencana, dan pada proses pembelajaran tersebut dilakukan observasi terhadap pelaksanaan pembelajaran (*action*) yang sedang dilakukan, (5) merefleksikan tindakan (pelaksanaan pembelajaran) yang dilakukan oleh guru Pendidikan Jasmani (peneliti), (6) berdasarkan hasil observasi dan refleksi, apabila ada kelemahan atau kekurangan yang terjadi pada saat tindakan (proses pembelajaran), dilakukan revisi rencana dan (7) secara kolaborasi antara peneliti dan guru Pendidikan Jasmani (pengamat), Secara jelas prosedur penelitian nampak pada gambar berikut dari Hopkins (dalam Tim Pelatih Proyek PGSM, 1999: 7)

Gambar 1
Siklus Penelitian Tindakan Kelas



Sumber data dalam penelitian ini adalah guru Pendidikan jasmani pembelajar lempar lembing (peneliti) dan siswa (pebelajar) kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi yang berjumlah 17 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam pelaksanaan pengumpulan data dapat ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

1. Tes Pre-Implementasi hasil belajar Keterampilan lempar lembing
2. Melakukan Tindakan Siklus I dan II sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang direncanakan.
3. Mengadakan evaluasi hasil belajar Keterampilan lempar lembing

Pelaksanaan pengumpulan data dengan cara melakukan tes hasil belajar Keterampilan lempar lembing pada semua siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi berlangsung tanggal 30 Desember 2014 dilanjutkan pelaksanaan tindakan 30 Januari 2015 dengan menggunakan jam khusus yaitu pagi dan sore hari sesuai waktu yang dialokasikan oleh Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi Setelah pelaksanaan pengambilan data selesai maka pihak sekolah kemudian mengeluarkan Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian di Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi.

Data hasil tes hasil belajar Keterampilan lempar lembing pada kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi yang diperoleh dalam penelitian, akan dianalisis dengan teknik statistik.

1. Diskripsi Data

a. Tes Pre-Implementasi

Sebelum diadakan tindakan, terlebih dahulu peneliti mengadakan tes awal (pre-implementasi). Hasil tes ini berfungsi sebagai data awal (*input*) bagi peneliti, dimana peneliti dapat mengetahui tingkat kemampuan keterampilan lempar lembing yang dimiliki oleh siswa. Data ini merupakan keterampilan lempar lembing murni testee (siswa) sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi.

1) Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan Keterampilan lempar lembing pada siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi dengan media turbo, maka di evaluasi secara tertulis pada akhir pembelajaran.

Hasil prestasi peningkatan kemampuan Keterampilan lempar lembing di peroleh dengan cara membandingkan nilai evaluasi dengan awal tes sebelum tindakan yang di kenal dengan "Pre-Implementasi". Berdasarkan hasil evaluasi yang telah di laksanakan, terdapat peningkatan nilai evaluasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Pre-

Implementasi sebesar 58.89 menjadi 69.64. Pada Siklus I ini, keterampilan lempar lembing siswa mengalami peningkatan sebesar 18,25 %, untuk lebih jelasnya, berikut tabel 1 Perbandingan nilai tes siswa.

Tabel 1
Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan siklus I

NO	NAMA	Pre-Implementasi	Kategori	Siklus I	Kategori
1	A-1	51.25	TT	61.25	TT
2	A-2	55	TT	64.75	TT
3	A-3	51.25	T	55	TT
4	A-4	55	TT	63.75	TT
5	A-5	51.25	TT	70	TT
6	A-6	53.75	TT	65	TT
7	A-7	58.75	TT	71.25	TT
8	A-8	58.75	TT	75	T
9	A-9	58.75	TT	75	T
10	A-10	75	T	80	T
11	A-11	58.75	TT	71.25	TT
12	A-12	58.75	TT	70	TT
13	A-13	58.75	TT	70	TT
14	A-14	58.75	TT	75	T
15	A-15	58.75	TT	67.5	TT
16	A-16	61.25	TT	68.75	TT
17	A-17	61.25	TT	70	TT
18	A-18	75	T	80	T
JUMLAH		1060		1253.5	
RATA-RATA		58.89		69.64	
Tuntas		2 = 11,11%		5 = 27,78%	
Tidak Tuntas		16 = 88,89%		13 = 72,22%	

Untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif di atas dapat di analisa dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base Rate}} \times 100 \%$$

$$P = \frac{73,69 - 66,49}{66,49} \times 100 \%$$

$$7,20$$

$$P = \frac{\quad}{\quad} \times 100 \%$$

$$P = \frac{66,49}{\quad} = 10,82 \%$$

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan kemampuan Lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 11 Melana Soka Kabupaten Melawi pada Siklus I yaitu dari rata-rata pada Pre-Implementasi sebesar 66,49 menjadi 73,69. Jadi dapat disimpulkan bahwa, pada Siklus I terjadi peningkatan sebesar **10,82%**. Namun pada Siklus I ini, siswa belum dinyatakan meningkat karena nilai aktifitas Lompat jauh gaya jongkok masih belum mencapai 75% dari jumlah seluruh siswa. Dari jumlah 21 siswa, yang kategori Tuntas sebanyak 10 siswa atau 47,62%, sedangkan dalam kategori Tidak Tuntas (TT) sebanyak 11 siswa atau 52,38. Maka dari itu perlu perbaikan untuk mendapatkan lompat jauh gaya jongkok yang lebih baik, yang dilakukan pada siklus II agar mendapatkan hasil yang maksimal.

2) Tindakan Siklus II

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah di laksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari **Pre-Implementasi** sebesar 58,89 meningkat menjadi 80,67 pada Siklus II atau terjadi peningkatan sebesar 36,98%, sebagaimana tampak pada tabel 2 berikut :

Tabel 2
Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan Siklus II

NO	NAMA	Pre-Implementasi	Kategori	Siklus II	Kategori
1	A-1	51.25	TT	80	
2	A-2	55	TT	73.75	TT
3	A-3	51.25	T	80	T
4	A-4	55	TT	80	T
5	A-5	51.25	TT	81	T
6	A-6	53.75	TT	73.75	TT
7	A-7	58.75	TT	82.5	T
8	A-8	58.75	TT	85	T
9	A-9	58.75	TT	80	T
10	A-10	75	T	90	T
11	A-11	58.75	TT	80	T
12	A-12	58.75	TT	85	T
13	A-13	58.75	TT	80	T
14	A-14	58.75	TT	82.25	T
15	A-15	58.75	TT	80	T
16	A-16	61.25	TT	80	T
17	A-17	61.25	TT	73.75	TT
18	A-18	75	T	85	T

JUMLAH	1060	1452
RATA-RATA	58.89	80.67
Tuntas	2 = 11,11%	15 = 83,33%
Tidak Tuntas	16 = 88,89%	3 = 16,67%

Untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif di atas dapat di analisa dengan menggunakan rumus peningkatan sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{Base rate}}{\text{Base Rate}} \times 100 \%$$

$$P = \frac{80,67 - 58,89}{58,89} \times 100 \%$$

$$P = \frac{21,78}{58,89} \times 100 \% = 36,98 \%$$

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan kemampuan Keterampilan lempar lembing pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi pada Siklus II, yaitu nilai rata-rata dari Pre-Implementasi 58,89 menjadi **80,67** pada siklus II. Jadi dapat di simpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar **36,98 %**. Pada Siklus II ini pembelajaran Keterampilan lempar lembing dengan menggunakan media turbo dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II, dimana jumlah siswa yang Tuntas sebanyak 15 orang atau sebesar 83,33%, sedangkan siswa yang Tidak Tuntas sebanyak 3 orang atau sebesar 16,67%. Jadi jumlah siswa yang Tuntas adalah sebesar 83,33%, berarti hanya 16,67% siswa yang Tidak Tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah siswa.

Peningkatan hasil belajar Keterampilan lempar lembing siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami pembelajaran dengan menggunakan media turbo. dengan demikian, efektifitas dari media turbo telah terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif, dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran Keterampilan lempar lembing pada pada siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi.

Pembahasan

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan Keterampilan lempar lembing pada kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi senantiasa membutuhkan pembaharuan-pembaharuan yang disebut Inovasi Pembelajaran. Inovasi pembelajaran merupakan perubahan yang baru dan secara kualitatif, berbeda dari hasil sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk meningkatkan kualitas guna mencapai tujuan yang di harapkan.

Harapan yang diinginkan pada keterampilan lempar lembing adalah memberikan kegembiraan atau sebagai ajang rekreasi pada siswa, selain itu untuk memberikan kemampuan pada siswa supaya mereka bisa berprestasi.

Keterampilan lempar lembing keterampilan lempar lembing pada siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi masih tergolong rendah, karena dari hasil tes awal (pre-Implementasi) yang telah dilakukan, hanya 2 orang atau 11,11% yang Tuntas, dan 16 orang yang Tidak Tuntas atau 88,89%. Ada beberapa hal yang menyebabkan keterampilan lempar lembing siswa dalam keterampilan lempar lembing tergolong rendah. Faktor *pertama* yaitu, guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), yang *kedua* yaitu kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik pada keterampilan lempar lembing sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, yang *ketiga* karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri. Dengan adanya faktor tersebut maka peneliti mencoba untuk memberikan kemampuan pada siswa yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran sebagai solusinya maka diperlukan sebuah metode pembelajaran yang mengubah semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa yaitu dengan media turbo.

1. Refleksi Pelaksanaan Tindakan

a. Refleksi Siklus I

Berpijak pada tujuan pembelajaran kemampuan Keterampilan lempar lembing, bahwa peneliti menerapkan metode pembelajaran Keterampilan lempar lembing pada siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi adalah untuk dapat membelajarkan keterampilan lempar lembing siswa secara aktif, menciptakan semangat belajar siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan keterampilan lempar lembing, maka peneliti melakukan tahap refleksi. Tahap refleksi pembelajaran ini dilaksanakan setelah pelaksanaan pembelajaran (*action*) pada siklus I. Peneliti melakukan refleksi pembelajaran terhadap siswa. Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I ini adalah sebagai berikut:

1) Hasil refleksi dari guru penjas terhadap peneliti yang melakukan action.

- a) Pembelajaran yang telah di lakukan peneliti sudah baik, karena pembelajaran yang di berikan belum pernah diterapkan, pembelajaran yang sebelumnya hanya berupa ceramah tanpa

mensimulasikan dan hanya berupa pemberian tugas (bermain sendiri).

- b) Pemberian simulasi yang di sampaikan, membuat siswa bersemangat dan tidak merasa kesulitan untuk mencoba gerakan tehnik dasar Keterampilan lempar lembing yang di sampaikan oleh peneliti.
- c) Pembelajaran keterampilan lempar lembing yang di lakukan oleh peneliti dapat meningkatkan kemampuan Keterampilan lempar lembing siswa, dan siswa tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan dimulai dari tehnik dasar Keterampilan lempar lembing tanpa menggunakan jarak hingga dengan menggunakan jarak tempuh, dengan demikian siswa merasa mudah dan bisa melakukannya.
- d) Pemahaman siswa terhadap tehnik dasar Keterampilan lempar lembing, membuat mereka bersemangat untuk melakukan pembelajaran-pembelajaran, bahkan mereka semakin aktif untuk mencoba melakukan pembelajaran sendiri tanpa di paksakan. Dengan begitu media turbo yang disampaikan peneliti dapat meningkatkan keterampilan lempar lembing pada siswa.
- e) Pada gerakan Keterampilan lempar lembing, cara siswa menerima bola masih banyak yang kurang sempurna kontrolnya, dan juga posisi kaki pada saat menolak, melayang dan mendarat perlu diperbaiki.
- f) Pada saat melakukan tes Keterampilan lempar lembing siswa masih mengalami kesulitan untuk melakukan keterampilan lempar lembing, sehingga pembelajaran-pembelajaran Keterampilan lempar lembing dengan menggunakan modifikasi kardus harus lebih ditingkatkan lagi
- g) Pembelajaran yang dilakukan peneliti perlu pengembangan, yaitu diberikannya variasi-variasi pembelajaran Keterampilan lempar lembing, dengan tujuan agar siswa tidak merasa bosan.

Kelebihan dalam pembelajaran yang dilakukan peneliti yaitu, setiap tehnik yang diberikan oleh peneliti selalu diberikan simulasi sehingga mempermudah siswa untuk menirukan gerakannya, materi yang disampaikan dalam pembelajaran dari yang mudah ke sukar sehingga siswa bersemangat dan aktif untuk mengikuti pelajaran.

2) Hasil refleksi terhadap siswa.

- a. Siswa merasa senang dengan pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena proses pembelajaran dari pemanasan, penyampaian materi atau inti pembelajaran dan penutup kebanyakan belum pernah diajarkan oleh guru penjas (guru lain), yang membuat siswa antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran Keterampilan lempar lembing. Karena senangnya, membuat mereka ingin mencoba kembali materi yang di sampaikan peneliti, karena mereka sudah merasa bisa melakukan

teknik dasar Keterampilan lempar lembing pada keterampilan lempar lembing.

- b. Siswa merasa mudah di dalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena materi yang di sampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi yang dilakukan peneliti.
- c. Siswa merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan kemampuan dasar yang di miliki mereka bisa melakukan tes dengan baik.
- d. Siswa melakukan tes Keterampilan lempar lembing dengan cara bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuan mereka pada Keterampilan lempar lembing setelah mengikuti pembelajaran yang dilakukan peneliti.
- e. Siswa tidak merasa kesulitan dalam melakukan Keterampilan lempar lembing pada pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena sistematis atau urutan-urutan pembelajaran yang dilakukan dengan jelas dan pemberian simulasi yang dilakukan guru benar dan mudah di pahami oleh peserta didik.

b. Refleksi Siklus II

Setelah pelaksanaan pembelajaran (*action*) pada siklus II, peneliti dan guru penjas melakukan refleksi dan pelaksanaan pembelajaran. Adapun hasil refleksi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut :

1. Hasil refleksi guru penjas terhadap peneliti yang melakukan pembelajaran (*action*) :
 - a. Pembelajaran kemampuan Keterampilan lempar lembing yang di lakukan peneliti tidak mengalami kesulitan, karena materi yang di berikan jelas dan dapat di terima oleh siswa.
 - b. Pembelajaran kemampuan Keterampilan lempar lembing yang di lakukan peneliti membuat siswa bersemangat, karena metode pembelajaran yang di ajarkan mempunyai banyak variasi-variasi yang membuat siswa senang, bersemangat dan selalu aktif di dalam melakukan pembelajaran-pembelajaran.
 - c. Pembelajaran yang di lakukan peneliti tidak membuat siswa kesulitan di dalam melakukan teknik-teknik yang di berikan, karena peneliti setiap memberikan teknik maupun variasi selalu dengan simulasi.
 - d. Pembelajaran dengan media turbo yang di lakukan peneliti dapat meningkatkan kemampuan Keterampilan lempar lembing, karena siswa tidak merasa kesulitan dalam mempraktekkan teknik dan variasi-variasi yang di berikan peneliti. Dengan demikian siswa semakin aktif dalam melakukan pembelajaran-pembelajaran.
 - e. Pembelajaran yang di lakukan peneliti dapat di tindak lanjuti, sebab pembelajaran yang di lakukan selalu mencari yang mudah di pahami oleh siswa dan selalu memberikan simulasi yang mendorong siswa untuk mencoba mempraktekannya, semakin

banyak siswa dalam mempraktekkannya maka keterampilan lempar lembing akan semakin meningkat.

2. Hasil refleksi terhadap siswa

- a. Siswa merasa senang dalam pembelajaran kemampuan Keterampilan lempar lembing, karena yang di berikan peneliti banyak menggunakan variasi.
- b. Siswa merasa mudah dalam mengikuti proses pembelajaran yang di berikan peneliti, sebab pembelajaran di mulai dengan tehnik dasar Keterampilan lempar lembing serta selalu di berikan simulasi untuk mempermudah siswa dalam menirukan tehnik yang di berikan, selain itu sarana pembelajaran yang menunjang siswa melakukan pembelajaran dengan maksimal.
- c. Siswa merasa percaya diri dalam melakukan tes Keterampilan lempar lembing, karena mereka yakin kemampuan dasar yang di miliki dan keaktifan mereka sudah baik, mereka juga termotivasi untuk saling mendapatkan nilai terbaik.
- d. Siswa melakukan tes Keterampilan lempar lembing dengan bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuan kemampuannya. Mereka sangat yakin dengan melakukan tes Keterampilan lempar lembing dengan bersungguh-sungguh akan menghasilkan nilai yang memuaskan.
- e. Siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi di dalam melakukan Keterampilan lempar lembing tidak merasa kesulitan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, tentang pembelajaran kemampuan Keterampilan lempar lembing pada siswa Kelas kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Nanga Pinoh Kabupaten Melawi dapat ditarik kesimpulan bahwa : penerapan metode pembelajaran menggunakan media turbo terbukti dapat meningkatkan hasil belajar Keterampilan lempar lembing. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan hasil belajar Keterampilan lempar lembing yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata **69.64**, jadi peningkatannya sebesar **18,25%**. Sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah **80,67**, jadi peningkatannya sebesar **36,98 %**. yang dilakukan oleh guru dalam meningkatkan Keterampilan lempar lembing telah direncanakan dengan baik sehingga dapat membuat siswa aktif karena didukung oleh adanya motivasi dalam melakukan pembelajaran menggunakan media turbo.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut : (1) Guru penjaskes diharapkan dapat

mengembangkan kreatifitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa, (2) Mengingat metode peningkatan Keterampilan lempar lembing masih banyak berbagai persoalan yang belum teridentifikasi dan terpecahkan, maka diharapkan adanya penelitian metode pembelajaran baru yang dilakukan guru sehingga dapat meningkatkan kemampuan Keterampilan lempar lembing siswa. (3) Untuk meningkatkan kemampuan Keterampilan lempar lembing dapat menggunakan metode pembelajaran menggunakan media turbo.

DAFTAR RUJUKAN

- Depdiknas. 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depatemen Pendidikan Nasional.
- Mu'arifin. 2001. Pengembangan Sikap Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani se-Kota Malang. UNESA. Surabaya.
- Ngatiyono. 2006. Pendidikan jasmani Dan Kesehatan. PT Tiga serangkai pustaka
- Soedarsono, FX. 2001. Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas. DEPDIKNAS: DIRJEN DIKTI.
- Tim Pelatih Proyek PGSM. 1999. Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Winarno, M.E. 2007. Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani . Malang: Universitas Negeri Malang.